



LE GRAND BELLEVUE

GSTAAD

Neu im Herbst - Yoga-Retreats in der Schweizer Alpenidylle



Internationale Yogaexperten verhelfen zu Gelassenheit und Balance für Körper und Seele im Gstaader Hotel Le Grand Bellevue

Ayurveda & Yoga, 17.-21. September 2014

Self-Awareness & Yoga, 24.-28. September 2014

Yoga for Foodies, 1.-5. Oktober 2014

Gstaad, im August 2014. Von September bis Oktober können die Gäste des Hotel Le Grand Bellevue während verschiedenen Yoga-Retreats neue Energie für einen ausgeglichenen Alltag sammeln. Drei namhafte Yoga- und Gesundheitsexperten sind in den Schweizer Alpen zu Gast und nutzen die herzerfrischende Bilderbuch-Alpenlandschaft und die besondere Le Grand Bellevue-Atmosphäre als ideale Umgebung für Yoga und Entspannungstherapien. In enger Absprache mit Sternekoch Urs Gschwend werden diese Retreats durch individuelle „Spa Cuisine“ unterstützt, die dieser im angesehenen Chiva Som in Thailand erlernte. Nun nimmt er die Gelegenheit wahr, mit den Gästen sein Wissen zu teilen.

Das Gstaader Hotel Le Grand Bellevue liegt an einem der idyllischsten Flecken der Erde. Der Kurort Gstaad im Berner Oberland ist der perfekte Ort, um dem hektischen Alltag zu entfliehen. Das Fünfsternehaus bietet seinen Gästen dazu nicht nur die richtige Umgebung, sondern neu auch Yoga-Retreats, bei denen im Frühherbst – der schönsten Jahreszeit in den Alpen – an drei verschiedenen Wochenenden Körper, Geist und Seele mit neuer Energie aufgetankt werden. Der besondere Spirit des Le Grand Bellevue, dem es gelingt, auf ganz besondere Weise alpine Gemütlichkeit, ungezwungenen Luxus und inspirierende Atmosphäre miteinander zu vereinen, passt ideal zu den verschiedenen Kurs-Angeboten.

Ayurveda & Yoga (17.-21. September) - Der erste Retreat wird von Charlotte Saint Jean aus Frankreich gehalten. Die Ayurveda-Expertin unterrichtet Yoga seit 2002 und wurde unter anderem von Sheva Rea und David Swenson ausgebildet. Sie führt die Teilnehmer in das

Ayurvedische Prinzip ein und vermittelt, wie durch Ayurveda und Yoga zu mehr Ausgeglichenheit und einem harmonischeren Alltag gefunden werden kann.

Programm: Das fünftägige Programm kostet 2.400 CHF (ca. 1.980 €) und beinhaltet neben 4 Nächten im Le Grand Bellevue, volle Verköstigung mit speziell zubereiteten Ayurvedischen Gerichten und 8 Yoga-Einheiten. Dazu Unterricht in Ayurvedischen Massagen, Meditation und Vorträge über Dosha.

Self-Awareness & Yoga (24.-28. September) – Der Deutsche Clemens Frede, Yoga-Lehrer und selbständiger Berater, kommt für diesen fünftägigen Retreat ins Le Grand Bellevue, um seinen Teilnehmern Strategien für Achtsamkeit und Fokussierung in Beruf und Alltag zu vermitteln. Mit „Self-Awareness and Yoga“ bringt er die Gäste auf einen Weg, mit dem sie ihre Träume und Leidenschaften neu beleben und mit mehr Aufmerksamkeit und Bewusstsein ihre Ziele erreichen werden.

Programm: Le Grand Bellevue bietet diesen Retreat für 2.400 CHF (ca. 1.980 €). Enthalten sind 4 Nächte Vollpension, 6 Yoga Sessions, 2 Gruppenunterrichtsstunden in Meditation, außerdem verschiedene abendliche Besprechungen, Workshops und Entspannungsübungen.

Yoga for Foodies (1.-5. Oktober) – Dieses Seminar wird von der Niederländerin Chantal Soeters im Le Grand Bellevue gehalten, die ihr Wissen an dem renommierten amerikanischen „Institute for Integrative Nutrition“ erlernt hat. Die Yoga-Lehrerin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin, teilt während des fünftägigen Retreats „Yoga for Foodies“ ihre Passion für gesunde Ernährung und Yoga mit den Teilnehmern und zeigt, dass ausgewogene Ernährung Spaß machen kann und zu einem besserem Körpergefühl, mehr Energie und einem glücklicheren Leben führen wird.

Programm: Diesen Retreat können Gäste für 2.500 CHF (ca. 2.070 €) buchen. Es enthält 7 „Yin und Vinyasa Flow“ Yogastunden, einen Säfte- und Smoothie-Workshop, eine halbe Stunde individuelle Gesundheitsberatung, einen Detox-Workshop und einen „Food for Energy“-Workshop.

Alle Retreats beinhalten neben dem freien Verzehr von köstlichen alpinen Kräuter Eistees zudem die Benutzung von Swimmingpool, Jacuzzi, Sauna und Dampfbad sowie des Fitnessraumes. Alle Gäste erhalten 15 Prozent Ermäßigung auf Spa-Anwendungen.

Website: <http://www.bellevue-gstaad.ch/>

Reservierung: +41 33 748 00 00 / info@bellevue-gstaad.ch

Über Le Grand Bellevue

Le Grand Bellevue gilt als eines der traditionsreichsten und ältesten Luxushotels in Gstaad. Nach Eigentümerwechsel und Relaunch überrascht das Haus mit modernem, fantasievollen Design, ohne allerdings etwas von der ursprünglichen Gemütlichkeit einzubüßen. Die Liebe zum Detail und der besondere Geschmack des Eigentümers Daniel Koetser werden unter anderem durch das 17 Meter lange Chesterfield Sofa oder die im Stil eines hängenden Vogelkäfigs gestalteten Sitzschalen in der Hotelbar unterstrichen. Als einziges Fünfsterne-

Haus liegt es im Ortszentrum von Gstaad mit der autofreien Promenade vor der Haustür. Le Grand Bellevue verfügt über 48 Zimmer und 9 Suiten und ist bekannt für höchste Ansprüche an Qualität, die persönliche Atmosphäre und die herausragende Küche von Michelin-Stern-Koch Urs Gschwend im *LEONARDs*. Für Schweizer Flair sorgt das winzige Fondue-Stübchen *Le Petit Chalet* im Hotelgarten. Der exklusive Weinkeller, die Sushi-Bar mit Take-Away-Service und die Möglichkeit eines Private Dining Erlebnisses im *LEONARD's* Cellar zählen außerdem zu den kulinarischen Besonderheiten des Hauses. *Le Grand Bellevue* bietet seinen Gästen zudem ein hauseigenes Kino und den 2.500 qm großen Spabereich *Le Grand Spa*.

Für Presseinformationen und Bildmaterial:

Waldburg PR

Caroline von Waldburg / Karolin Knorn

Paradiesstr. 2

D- 80538 München

Tel: +49 89 20 92 5241

Email: caroline.waldburg@waldburg-pr.com / karolin.knorn@waldburg-pr.com